



# グレースデンタル メディカルクリニック



## 訪問歯科新聞3月号

医療法人社団 慶実会  
グレースデンタルメディカルクリニック 横浜分院  
〒226-0026  
横浜市緑区長津田町2258-2

Tel 045-507-7601  
Fax 045-507-7651



### あなたの歯ブラシきれいですか？



毎日使用している歯ブラシの汚れ気にしていますか？実は目には見えない細菌がいっぱい付着しているんです。食器や箸は使ったら洗剤をつけてゴシゴシとしっかり洗う人が大半だと思いますが、雑菌の多い歯ブラシの衛生管理はあまりされていないのが現状だと思います。かく言う私もそのタイプなのですが、気になるコラムを見つけたので、皆様にもご紹介したいと思います。

#### 【歯ブラシの正しい管理法・衛生的に使う3つのポイント】

##### ◆付着物は完全に落とす

私用した後の歯ブラシには、歯磨き粉、食べカスやプラークなどが大量に付着しています。それらを流水下で強めにブラシを指で動かしてできるだけ取り除くようにします。すすぎは特にしっかり行うようにしましょう。

##### ◆とにかく乾燥させる

外部からの汚れを防止するためにキャップやケースにしまい込むよりも、使用後の歯ブラシが早く乾燥することを重視します。可能であれば立てて保管し、他の歯ブラシと毛先が接触しないようにすることがベストです。使用する前の歯ブラシが乾燥状態にあることも望ましいです。難しいようであれば、2本の歯ブラシを交互に使用するのも良いかもしれません。

##### ◆歯ブラシは早めに交換

歯ブラシの交換時期は早ければ早いほど良い状態を保てます。とは言え、コスト面の他にも色々と制約があるでしょうから、次にご案内する点に注意して交換するようにしましょう。

#### 【雑菌歯ブラシの確認方法と交換時期3つのポイント】

##### ◆食べカスの詰まり具合

雑菌歯ブラシは、歯ブラシの植毛されている付け根の部分に食べカスが残っています。使用しているうちにその量が徐々に増えてくる傾向があります。しっかり洗っても取れない汚れが溜まってくるとすれば、交換を検討してください。

##### ◆毛先の摩耗

最近では先端の形状をさまざまに加工した歯ブラシが発表されています。このため毛先の広がりだけでなく、毛先が摩耗した状態では、清掃効果が減少します。

##### ◆毛先の広がり

毛先が広がってしまうとブラシ1本1本の間隔が広がってしまったり、毛先で汚れを落とすことができなくなるため、清掃効果が低下します。裏技ではありますが、歯ブラシを熱湯につけると、広がってしまった歯ブラシがナイロン製であることから元に戻ることもあります。とは言え、先端の摩耗はそのままなので、交換することをオススメしますが...

歯ブラシは使用している期間が長くなればなるほど細菌が多く残ってしまいます。定期交換はマストです。可能であれば1ヶ月に1本程度交換しましょう。月が替わるごとに新しくできると良いですね。

子ども用の歯ブラシは、小さいうちは歯ブラシを噛みながら磨くことも多いため、大人よりも早めに毛先が開いてしまうこともあります。このため交換時期は、大人よりも早くなるのが普通です。

電動歯ブラシの場合には、流水で流しながらブラシを振動させて汚れを落とすことができることや、交換ブラシのコスト面を考えると、3~4ヶ月程度での交換がオススメです。

お口を健康に保つために欠かせない歯磨き！  
その際に使う歯ブラシもベストな状態で使ってくださいね！！

